

Die Kunst des Abschaltens

Hannah Brencher über die Kraft der digitalen Entgiftung



Hannah Brencher

Quelle: Instagram/ @hannahbrencher

In einer Welt voller Push-Benachrichtigungen und endlosem Scrollen hat die Autorin und Pädagogin Hannah Brencher einen Weg gefunden, wieder zu sich selbst zu finden... Ihre Erkenntnisse können für uns alle interessant sein.

Das bewusste Abschalten habe nicht nur ihre seelische Gesundheit verändert, sondern auch ihre Beziehung zu Gott und ihren Mitmenschen, betont Hannah Brencher. «Ich war ständig müde, hatte das Gefühl, nur noch zu funktionieren», erinnert sie sich an ihre Zeit als junge Mutter und erfolgreiche Bloggerin.

Wie viele von uns war sie «immer online», getrieben von der Angst, etwas zu verpassen. Doch das Leben im Dauermodus forderte seinen Preis: «Ich war

ungeduldig, gereizt und emotional ausgebrannt. Am Ende eines Tages wollte ich nur noch betäubt abschalten – ironischerweise oft am Handy.»

Einen Schlüsselmoment habe sie an ihrem Geburtstag erlebt. «Ich sass da und dachte über meine Ziele nach, und plötzlich spürte ich eine innere Stimme, die sagte: ‚Mach dein Handy aus.‘» Was als kleine Entscheidung begann, entwickelte sich zu einer bahnbrechenden Gewohnheit. «An diesem Tag fühlte ich mich zum ersten Mal seit Jahren wieder ganz ich selbst.»

1'000 Stunden für ein bewussteres Leben

Hannah Brencher war klar, dass es nicht reichen würde, ihre Geräte einfach «weniger zu benutzen». Also setzte sie sich ein messbares Ziel: 1'000 Stunden ohne Smartphone innerhalb eines Jahres – etwa drei bis vier Stunden pro Tag. «Ich fing an, gezielt Zeiten einzuplanen, in denen ich offline war», erzählt sie. Vor allem abends schaltete sie das Handy aus, um sich ihrer Familie zu widmen. «Das waren und sind die schönsten Momente: gemeinsam essen, lachen, wirklich präsent sein.»

Ein zentraler Bestandteil ihrer Praxis ist der wöchentliche digitale Sabbat von Freitagabend bis Samstagabend. «Für 24 Stunden gebe ich die Kontrolle ab und sage: 'Gott, du hast die Kontrolle.' Es ist eine Zeit der Erneuerung für meinen Geist und meine Seele.»

Von «erreichbar» zu «verfügbar»: Ein radikaler Perspektivenwechsel

Eines der grössten Hindernisse beim digitalen Detox sei der Unterschied zwischen Erreichbarkeit und Verfügbarkeit gewesen, so Brencher. «Ich dachte immer, ich müsste erreichbar sein, wenn mich jemand braucht. Aber in Wirklichkeit war ich nur erreichbar, ohne wirklich verfügbar zu sein.»

Sie begann, ihr Handy bewusst wegzulegen – oft in einer kleinen Box, mit dem Klingelton für Notfälle eingeschaltet. So lernte sie, ihre Zeit und Energie besser zu fokussieren. «Unplugged zu sein bedeutet, den Moment wahrzunehmen, mit meinen Gedanken allein zu sein und Frieden zu spüren.»

Neue Prioritäten, neuer Rhythmus

Durch die bewusste Entschleunigung entdeckte Hannah Brencher, wer sie wirklich sein wollte: «Eine Frau, die Zeit hat, Kekse zu backen, an Geburtstage denkt und spontan mit Blumen bei Freunden vor der Tür steht.» Die ständige digitale Reizüberflutung hatte sie davon abgehalten, das Leben zu geniessen, das vor ihr lag.

Mit der Zeit änderte sich auch ihre Definition von Produktivität. «Ich musste mich fragen, ob mein Streben wirklich sinnvoll war oder nur ein endloser Wettlauf gegen unsichtbare Gegner.» Heute fühlt sie sich wie die biblische Eiche – tief verwurzelt, geduldig und standhaft.

Eine neue Art, den Glauben zu leben

Durch die ungestörte Zeit mit Gott hat Hannah Brencher eine neue Perspektive auf ihren Glauben gewonnen. «Ich bete oft: 'Herr, lass mich etwas sehen, was ich vorher nicht gesehen habe.'» Diese Haltung half ihr, Gott als liebevollen Begleiter wahrzunehmen, der sie in den kleinen Momenten des Alltags überrascht und stärkt.

Hannah Brenchers Weg zeigt, dass der Weg zu einem bewussten Leben nicht in radikalen Verzichten liegt, sondern in kleinen, beständigen Schritten. «Stunde für Stunde habe ich mein Leben zurückgewonnen», sagt sie. Das Ergebnis: mehr Frieden, mehr Geduld und ein Leben in tiefer Präsenz.

Ihr Rat an alle, die diesen Weg gehen wollen: «Definiere, was ‚unplugged‘ für dich bedeutet, und wage den ersten Schritt. Gott begegnet uns oft genau dort – in den stillen, unscheinbaren Momenten des Alltags.»

Zum Thema:

[Glaube entdecken: Gott persönlich kennenlernen](#)

[Adventszeit: Einmal still werden – ohne Handy!](#)

[#Zeitgewinn: Mehr non digitale Freizeit dank Smartphone-Reduktion](#)

Datum: 04.12.2024

Autor: Jesus Calling / Daniel Gerber

Quelle: Jesus Calling / gekürzte Übersetzung: Jesus.ch

Tags

[ERlebt](#)

[Soziale Medien](#)

[Ratgeber](#)